

LEKOGSJEL · GRATIS AKTIVITET

Høstyoga i skogen

Yogalek for barn 2–7 år · print selv

Ta med barnet ut i skogen og finn en liten lysning. Her er åtte enkle stillinger dere kan gjøre sammen. Ta dere god tid, la barnet bestemme tempoet, og husk: det finnes ingen feil måte å gjøre yoga på.



1. Treet

Stå på ett ben og strekk armene opp som greiner. Hold i tre pust.



2. Pinnsvinet

Sett deg sammen til en liten ball på bakken. Rull sakte fram og tilbake.



3. Ekornet

Huk deg sammen som en liten nøtt. Tell til tre – og hopp lett opp!



4. Ugla

Stå helt stille og vrid hodet sakte til høyre, så til venstre.



5. Elgen

Ta store, rolige skritt. Strekk armene ut som tunge greiner.



6. Soppen

Huk deg med hendene på bakken og ryggen rund som en sopphatt.



7. Bjørnen som våkner

Strekk armene høyt over hodet og gjesp så stort du kan.



8. Bladets dans

Svaier rolig fra side til side med armene ut som et fallende blad.

LEKOGSJEL

Skogsleiken

Gå en tur i skogen og finn tingene under. For hver ting dere finner, gjør dere bevegelsen som hører til.

- [ ] **1. Tre gule blad**
  Legg dem på bakken og gå fra blad til blad
- [ ] **2. Én kongle**
  Hold den i hendene og kjenn hvor ru den er
- [ ] **3. To steiner**
  Gå fra den ene til den andre i store elgeskritt
- [ ] **4. En kvist som ser ut som en Y**
  Stå på midten og kjenn deg stødig
- [ ] **5. En haug med mose**
  Sett deg sammen til en liten ball
- [ ] **6. Et blad like stort som hånden**
  Legg det på hodet og balanser
- [ ] **7. En flat stein**
  Sett deg på den og pust rolig ti ganger
- [ ] **8. Noe som lukter av skog**
  Lukk øynene og pust inn tre ganger
- [ ] **9. Et tre som er større enn dere**
  Klem det og si takk
- [ ] **10. Et sted dere hører stille**
  Tell hvor mange lyder dere hører

Pustepausen

Lukt på bladet – blåse på frøene



1. Finn et blad og en løvetann (eller ett frø).
2. Pust inn gjennom nesen og lukte på bladet – tell til 3.
3. Pust ut gjennom munnen og blåse på frøene – tell til 5.
4. Gjør dette fem ganger. Kjenn hvordan kroppen blir roligere.

Avslutt turen

Slik roer dere ned sammen



1. Gå tilbake samme veien og vink takk til alt dere fant.
2. Sett dere i ring, lukk øynene og pust rolig ti ganger.
3. Legg hendene på magen og kjenn hvordan den går opp og ned.

Dette arket er en smakebit

Dette arket er en smakebit fra Yogapakke 2–6 år, som du finner i nettbutikken. Der får dere hele opplegget med stillinger, øvelser og kort som er gode å ta med ut.